



朝の吐き気、感じていませんか？

朝起きると気持ち悪い、出かける前になると吐き気がするといった経験はありませんか？
たまに感じる人もいれば、毎日感じる人もいます。
前日にお酒を飲んだわけではないのに、起きると気持ち悪い……という場合、多くは以下の原因が考えられます。

●消化器官の不調

これは現代を生きる私たちにとって、避けては通れない原因でもあります。
消化器官の不調による朝の吐き気は、主に食事のとり方が原因となっています。
過食はもちろん、就寝前の食事でも、胃や食道に大きな負担がかかり、炎症を引き起こされます。
これを聞いて、心当たりがない人でも、今一度ご自身の食生活を観察してみてください。
ジャンクフードやインスタント食品を食べてはいませんか？ これらの食品がいけないというわけではありません。
ただし、日常的に口にしていると、突然大きな症状へと見舞われる可能性もあります。
たとえば、就寝前に食事をすると、逆流性食道炎にもつながる可能性もあります。
逆流性食道炎になった場合、ひどくなると睡眠に支障をきたしたり、仕事や日常生活にも影響を与えます。
こうならないためにも、日ごろの食生活を一度見直してみることが大切です。
食生活を見直すことは簡単なようで、難しいものです、しかし、少し気にしてみるだけでも変わります。
まずは、日常生活で少し意識してみると吐き気の改善につながるでしょう。

●自律神経の不調

人には体内時計というものがあります。
人の体は地球の1日のリズムと同じように、24時間のリズムを維持して活動しています。
また、生活のリズムだけではなく、胃腸や心臓、体温等も体内時計によって、活動をしているのです。
この体内時計のリズムが崩れると、自律神経は正常な働きをしてくれません。
たとえば、以下のようなことが起こるのです。

- ・朝起きると吐き気や胃腸に不快感を感じる。
- ・頭が働かず、めまいや頭痛、気持ち悪さを感じる。
- ・だるさを感じたり、やる気の低下、うつ感を感じる。

これらの症状は、自律神経失調症とも呼ばれることもあります。
原因は上記でも述べたように、不規則な生活による体内時計が崩れることにあります。
ほかにも栄養バランスが取れていない食生活、運動不足によっても体内時計は乱れてしまいます。
そうならないためにも、規則正しい生活を心がけていきましょう。

●ストレスによる不調

仕事のある平日、朝起きると気持ち悪い……という人がいます。
これはストレスや心労が、朝の吐き気に影響している可能性が考えられます。
こうした心理的な要因で吐き気を感じることを、心因性嘔吐と呼びます。
心因性嘔吐とは、吐くといった症状がなくても、吐き気だけを繰り返す症状のこともさします。
ストレスによる吐き気は、改善することが簡単ではありません、このような場合は、内科的な治療や薬物療法だけに頼ってはいは、根本的な改善が見込めぬことが多いです。
根本的な原因はストレスにあるため、薬だけでは改善ができないのです。
まずは、原因が何なのかをはっきりさせることが大切です。